

## **Promoting Community Health and Fitness: A Collaborative Approach to Mass Aerobic Exercise as a Medium for Fitness Education at FORMASMA 2025**

Via Diah Rohmana<sup>1</sup>, Puspodari<sup>2</sup>, Septyaning Lusianti<sup>3</sup>, Dwi Kurnia Shandy<sup>4</sup>, Ruruh Bekti Handayani<sup>5</sup>, Abdian Asgi Sukmana<sup>6</sup>, Nurma Kusnun Kodriyah<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Nusantara PGRI Kediri

Email: [viadahrohmana@unpkdr.ac.id](mailto:viadahrohmana@unpkdr.ac.id)<sup>1</sup>, [Puspodari@unpkediri.ac.id](mailto:Puspodari@unpkediri.ac.id)<sup>2</sup>, [Lusianti@webmail.unpkediri.ac.id](mailto:Lusianti@webmail.unpkediri.ac.id)<sup>3</sup>, [dwikurniashandy@unpkdr.ac.id](mailto:dwikurniashandy@unpkdr.ac.id)<sup>4</sup>, [ruruh.andbe@unpkdr.ac.id](mailto:ruruh.andbe@unpkdr.ac.id)<sup>5</sup>, [abdianasgi@unpkediri.ac.id](mailto:abdianasgi@unpkediri.ac.id)<sup>6</sup>, [nurmakusnun@gmail.com](mailto:nurmakusnun@gmail.com)<sup>7</sup>

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v6i2.5848>

**Abstract:** *Number of lifestyle-related health problems, including obesity, high blood pressure, and diabetes. To combat these trends, community-oriented recreational sports such as aerobic exercise offer a promising solution to enhance public health outcomes. FORMASMA (Festival Olahraga Masyarakat) 2025 serves as a valuable platform to promote health and wellness through accessible and large-scale community activities. Mass aerobic sessions, in particular, are known to improve heart health, physical coordination, and overall well-being, while also encouraging social engagement. The success of these efforts, however, relies heavily on comprehensive planning, collaboration across sectors, and long-term sustainability. This community service program is envisioned not merely as an isolated event but as part of a broader effort to instill healthy lifestyles into daily routines. By integrating aerobic exercise with health education, this initiative seeks to involve individuals across various age groups youth to seniors in a collective movement towards a healthier, more physically active community.*

**Keyword:** *Health And Fitness, Aerobic Axercise ,Fitness Education, Formasma*

### **Pendahuluan**

Kesehatan masyarakat menjadi aspek krusial dalam menunjang pembangunan yang berkelanjutan. Namun demikian, dalam beberapa tahun terakhir, kebiasaan kurang bergerak (sedentary lifestyle) semakin umum ditemui di berbagai lapisan masyarakat, baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan. Kondisi ini berkontribusi pada meningkatnya angka kejadian penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, tekanan darah tinggi, dan diabetes tipe 2. Data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa tren kenaikan PTM di Indonesia menjadi perhatian serius dalam agenda kesehatan nasional. Badan kesehatan dunia (WHO) mengestimasi bahwa penyakit ini menyebabkan sedikitnya terhadap 40 juta kematian tiap tahun di dunia. Jumlah tersebut setara dengan 70% kematian oleh seluruh penyebab pada tingkat global (Kementerian Kesehatan, 2016). An inactive lifestyle is a significant root of millions of preterm deaths worldwide each year and results from sedentary behavior (Menhas et al.,

Volume 6, Number 2, Juli 2025 | 2466

*Promoting Community Health and Fitness: A Collaborative Approach to Mass Aerobic Exercise as a Medium for Fitness Education at FORMASMA 2025*

**Via Diah Rohmana, Puspodari, Septyaning Lusianti, Dwi Kurnia Shandy, Ruruh Bekti Handayani, Abdian Asgi Sukmana, Nurma Kusnun Kodriyah**

2021). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dibutuhkan pendekatan yang mampu menjangkau masyarakat secara luas dan berkelanjutan. (Indonesia, 2017) Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, adalah kegiatan yang berkaitan dengan 1. Peningkatan aktivitas fisik Salah satu solusi yang efektif dan efisien adalah melalui aktivitas fisik berbasis olahraga rekreasi, seperti senam aerobik. Senam aerobik merupakan bentuk aktivitas fisik ritmis, terstruktur, dan dilakukan secara berkelompok yang bertujuan meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, serta memperbaiki komposisi tubuh (Novetra et al., 2025). Selain itu dijelaskan lebih lanjut Senam aerobik adalah jenis olahraga yang melibatkan gerakan tubuh yang berirama dengan tujuan untuk meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan jantung, serta daya tahan tubuh (Putri, 2023). Olahraga ini memiliki banyak keunggulan: mudah dilakukan, tidak memerlukan fasilitas khusus, dapat melibatkan berbagai kelompok usia, serta memberikan manfaat nyata terhadap kebugaran tubuh dan kesehatan jantung. Selain itu, senam aerobik juga mampu mendorong interaksi sosial dan mempererat kebersamaan di tengah masyarakat. Senam Aerobik dirancang untuk meningkatkan denyut jantung, kekuatan, dan ketahanan, serta membantu menjaga berat badan melalui aktivitas yang menarik dan interaktif (Tumatolo et al., 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam aerobik selain untuk menjaga kebugaran juga dapat menurunkan berat badan dan memperbaiki sensitivitas insulin, sehingga akan memperbaiki kendali glukosa darah (Nurchayani et al., 2025). program senam aerobik komunitas efektif sebagai strategi promotif pengendalian hipertensi (Novetra et al., 2025).

Berdasarkan ulasan (Indonesia, 2017) untuk mendukung kegiatan pemerintah Meningkatkan kampanye gemar berolahraga, memfasilitasi penyelenggaraan olahraga masyarakat, dan meningkatkan penyediaan fasilitas sarana olahraga masyarakat FORMASMA (Festival Olahraga Masyarakat) 2025 memberikan peluang emas untuk mendorong masyarakat agar lebih aktif secara fisik melalui kegiatan olahraga massal yang terbuka, inklusif, dan kolaboratif. Pelaksanaan senam aerobik massal dalam acara ini tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media edukasi kesehatan yang efektif. Masyarakat diajak untuk memahami pentingnya pola hidup sehat serta membentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk menjadi kontribusi konkret perguruan tinggi dalam mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat. Lebih dari sekadar bagian dari perayaan FORMASMA 2025, kegiatan ini diharapkan dapat memicu lahirnya gerakan hidup sehat berbasis komunitas yang berkelanjutan, dengan melibatkan sinergi antara akademisi, praktisi kesehatan, pemerintah daerah, dan elemen masyarakat lainnya.

## Metode

Strategi yang dilakukan untuk mencapai kondisi yang diharapkan, misalnya: PAR (*Participatory Action Research*); ABCD (*Asset Based Community Development*); CBR (*Community-Based Research*); *Service learning*; *Community development*, atau metode pengabdian yang lainnya, pihak yang terlibat dan bentuk keterlibatan (*partnership*), tempat dan waktu kegiatan (*lama proses pendampingan*).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas (*Community-Based Participatory Approach*) dengan model edukatif-interaktif melalui kegiatan senam aerobik massal sebagai sarana promosi gaya hidup sehat dan peningkatan kebugaran jasmani. Kegiatan FORSENASMA 2025 dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2025 di GOR JAYABAYA KOTA KEDIRI. Tahapan persiapan menjadi fondasi penting dalam memastikan keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Proses diawali dengan perumusan konsep kegiatan senam kreasi massal yang akan dilaksanakan dalam rangkaian acara FORMASMA 2025. Tim pelaksana menjalin komunikasi dan koordinasi dengan panitia penyelenggara, instansi kesehatan, serta elemen masyarakat terkait untuk memastikan dukungan program dan kelancaran teknis di lapangan.

Setelah itu, dilakukan pemetaan terhadap kebutuhan serta karakteristik calon peserta, seperti rentang usia, minat terhadap jenis musik dan gerakan, serta penentuan lokasi yang representatif dan mudah diakses. Hasil identifikasi ini digunakan sebagai dasar dalam merancang gerakan senam kreasi yang dikembangkan oleh tim instruktur, dengan menggabungkan elemen aerobik dan nuansa budaya atau musik yang familiar di kalangan masyarakat, sehingga gerakan senam menjadi menarik dan partisipatif. Agar kegiatan memiliki dampak berkelanjutan, pelatihan diberikan kepada kader atau instruktur lokal yang akan berperan sebagai pemandu senam di lapangan. Pelatihan ini tidak hanya mencakup aspek teknis gerakan, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan komunikasi dan motivasi untuk mengedukasi masyarakat. Selain itu, tim juga mempersiapkan bahan edukasi berupa leaflet, poster, serta media visual lainnya yang berisi informasi seputar pentingnya olahraga teratur, manfaat kebugaran jasmani, dan panduan sederhana menjalani pola hidup sehat. Seluruh tahapan ini disiapkan secara menyeluruh untuk menjadikan kegiatan senam kreasi sebagai sarana edukatif sekaligus hiburan yang memperkuat budaya hidup sehat di masyarakat.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan (*Implementation Stage*)

No	Waktu	Pelaksanaan
----	-------	-------------

---

1	07.00- 08.00	Pembukaan
2	08.00- 09.00	Kegiatan senam aerobik massal yang terbuka untuk masyarakat umum di GOR JAYABAYA Kota KEDIRI
3	09.00- 10.00	Lomba senam Aerobik Group(Koreo)Pelajar (SMP,SMA) dan Mahasiswa
4	10.00- 11.00	Lomba senam AerobikZumba party umum dan mahasiswa open prodi
5	11.00- 12.00	Lomba Senam Aerobik umum dan antar sanggar
6	13.00- 14.00	Penyuluhan singkat (edukasi interaktif) terkait pentingnya olahraga rutin, konsumsi gizi seimbang, dan gaya hidup aktif
7	14.00- 15.00	Evaluasi dan penghargaan

---

Berikut sejumlah dokumentasi kegiatan FORSENASMA 2025 senam kreasi :



Gambar 1. Kegiatan Senam Kreasi



Gambar 2. Kegiatan Senam Massal



Gambar 3. Penyerahan Penghargaan Para Juara

## Hasil dan Diskusi

### Hasil

Kegiatan senam kreasi massal dalam rangka FORMASMA 2025 telah memberikan hasil yang menggembirakan, baik dari sisi keterlibatan masyarakat maupun pencapaian tujuan edukatif. Pertama, tingkat keikutsertaan masyarakat sangat tinggi, dengan lebih dari 300 peserta dari berbagai kelompok usia ini menunjukkan bahwa konsep senam yang dikemas secara kreatif dan interaktif mampu menarik minat luas. Kedua, kegiatan ini juga berhasil mengaktifkan peran komunitas lokal, seperti kader kesehatan, instruktur senam, dan tokoh masyarakat. Mereka turut serta dalam pelatihan dan pelaksanaan, memperkuat kolaborasi antarwarga dalam menjalankan program kebugaran berbasis komunitas. Selain itu, tim pelaksana juga berhasil menyusun dan menyebarkan berbagai media edukatif, seperti leaflet, poster, dan video pendek, yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan penyuluhan dan promosi kesehatan di waktu mendatang.

### Diskusi

Senam kreasi terbukti sebagai pendekatan yang efektif dalam mengajak masyarakat berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik. Keunikan senam ini terletak pada perpaduan gerakan aerobik dengan musik populer maupun lokal, yang membuat kegiatan lebih menyenangkan, inklusif, dan dapat diterima oleh semua kalangan sejalan dengan Senam aerobik, dengan aliran musik yang dinamis dan gerakan tubuh yang berirama, tidak hanya membantu membakar kalori tetapi juga dapat memperbaiki mood dan meningkatkan rasa percaya diri (Hasan et al., 2022)

. Tingginya keterlibatan dari berbagai kelompok usia menunjukkan bahwa metode ini cukup fleksibel dan dapat menjangkau audiens yang beragam. Kehadiran kader lokal sebagai instruktur juga menunjukkan dampak jangka panjang dari kegiatan, karena mereka dapat melanjutkan program serupa secara rutin di lingkungan masing-masing. Program ini tidak hanya menyampaikan informasi kesehatan secara teoritis, tetapi juga memberikan pengalaman langsung yang memperkuat kesadaran peserta akan pentingnya hidup aktif. Sinergi antar pihak, panitia FORMASMA 2025, instansi kesehatan, serta elemen Masyarakat merupakan faktor penentu keberhasilan program ini. Dengan menggabungkan unsur rekreasi, edukasi, dan pemberdayaan, kegiatan ini menjadi contoh nyata upaya promotif dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat serta mendukung keberhasilan program nasional seperti GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat yang melibatkan bidang pemuda dan olahraga, mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri dan tentunya Masyarakat umum kota Kediri dan sekitarnya. Program pengabdian masyarakat ini disusun sebagai langkah nyata untuk mendorong peningkatan kesadaran dan keterlibatan masyarakat dalam menjaga kesehatan jasmani melalui kegiatan senam kreasi secara massal. Melalui pemanfaatan ajang FORMASMA 2025 dan pendekatan yang melibatkan masyarakat secara aktif, kegiatan ini berfungsi tidak hanya sebagai ajang olahraga rekreatif, tetapi juga sebagai sarana edukasi kesehatan yang menarik dan komunikatif. Penggabungan unsur gerakan aerobik dengan sentuhan budaya lokal dan musik populer menjadikan senam kreasi sebagai aktivitas yang inklusif, mampu menjangkau berbagai kelompok usia, serta memperkuat kebersamaan dalam komunitas. Sinergi antara perguruan tinggi, pemerintah, tenaga kesehatan, dan elemen masyarakat menjadi faktor penting dalam memastikan program ini bisa berkelanjutan dan memberikan dampak jangka panjang. Secara keseluruhan, kegiatan ini diharapkan mampu menjadi kontribusi nyata dalam upaya membangun masyarakat yang lebih sehat dan aktif, menurunkan angka gaya hidup tidak aktif (sedentari), serta memperkuat gerakan hidup sehat yang berbasis pada kekuatan komunitas

### **Ucapan Terima Kasih**

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, kesehatan, dan kemudahan yang telah diberikan, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat

terlaksana dengan lancar. Kami juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terutama kepada panitia FORMASMA 2025, Walikota Kediri, Kadisbudparpora, rektor UNP Kediri, ketua Kormi, dan seluruh mahasiswa unp dan Masyarakat yang terlibat yang telah mendukung penuh kegiatan senam kreasi massal sebagai media edukasi kebugaran. Semoga kegiatan ini dapat memberi manfaat jangka panjang dan menjadi langkah awal menuju terciptanya masyarakat yang lebih sehat dan bugar.

### Daftar Referensi

- Hasan, M. S., Bismar, A. R., Mahyuddin, R., & Ikadarny, J. (2022). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat JURNAL DAMARWULAN Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 45–49.
- Indonesia, L. I. P. R. (2017). *LAMPIRAN INSTRUKSI PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA NOMOR : 1 TAHUN 2017 TANGGAL : 27 FEBRUARI 2017 No Penanggung Jawab Kegiatan Kegiatan Utama Indikator Penanggung Jawab Kegiatan Kegiatan Utama Indikator*.
- Kementrian Kesehatan. (2016). *Profil Kesehatan*.
- Menhas, R., Dai, J., Ashraf, M. A., Noman, S. M., Khurshid, S., Mahmood, S., Weng, Y., Laar, R. A., Sang, X., Kamran, M., Shahzad, B., & Iqbal, W. (2021). Physical inactivity, non-communicable diseases and national fitness plan of China for physical activity. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 2319–2331. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S258660>
- Novetra, J., Nugraheningsih, G., Broto, D. P., Pembinaan, U., & Indonesia, M. (2025). *Senam Aerobik Komunitas sebagai Upaya Promotif Pengendalian Hipertensi pada Perempuan Usia Madya : Studi Kuasi-Eksperimen di Desa Sidodadi Ramunia komunitas , serta Amalia dan Kristiana ( 2021 ) , yang menegaskan efektivitas senam aerobik*. 5(2), 154–164.
- Nurchayani, I., Pakarti, A. T., Ayubbana, S., Keperawatan, A., & Wacana, D. (2025). Implementasi Senam Aerobik Terhadap Kadar Gula Darah Diabetes Mellitus Tipe II Implementation of Aerobic Exercise on Blood Sugar Levels in Type II Diabetes Mellitus. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(3).
- Putri, R. A. (2023). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3, 67–78.
- Tumatolo, H. ella, Muda, mingsih novaria sri, Pakaya, S., & Puluholawa, A. (2024). Pengembangan Senam Aerobik Fun and Healthy Together pada Mahasiswa Angkatan 2023. *Jambura Arena Sport*, 1(3), 180–195.